



光鹽社  
Light and Salt  
Association

以愛心知識為基礎 關懷服務弱勢群體 促進全人健康 更新我們社區





## 光鹽社健康講座

**題目：現場中醫師與你談如何防疫和增強免疫力**

**講師：張朝慧中醫師**

**時間：2020年5月2日(六),下午2-4點**

**ZOOM 網上會議室鏈接:**

**<https://zoom.us/j/95928351888>**

**或撥打: +1 346 248 7799 US (Houston)**

**會議號碼:959 2835 1888**

**本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加! (開放現場問答)**



**主題：現場中醫師與你談如何防疫和增強免疫力**

**時間：2020年5月2日,星期六,下午2-4點**

**本活動免費，歡迎所有社區人士踴躍參加! (開放現場問答)**

居家防疫期間，提高人體免疫力，是個人防疫的重要基礎。那麼如何更好的抵抗病毒，提高人體免疫力呢？中醫尤其重視“未病先防，有病早治，既病防變，病後固本”。保持健康生活模式才能增強身體抵抗力。若論到實踐健康生活，最基本的莫如不吸煙和不飲酒，還包括均衡飲食、恆常運動、心境開朗及充足休息。

張朝慧是德州執照針灸師，中醫師。中國湖北中醫學院畢業，30餘年臨床經驗。休斯頓執業近20年。張醫師透過針灸療法去增加患者體力，減輕疲勞，虛弱，增進食慾，減輕噁心，嘔吐，厭食及消化系統症狀。針灸療法也可舒緩緊張情緒，減輕焦慮、恐懼、減輕疼痛、幫助睡眠。

## 電視節目與廣播預告

光鹽健康園地

主題: 腰背疼痛 (重播)

講員: 栗懷廣醫師

2020年5月5日(二), 7:30-8:30PM

美南電視台 ITV 15.3 或網上重溫: YouTube - lsahouston



粵語飛揚(AM1050)

週一至週五, 3:00-3:30PM

[www.CanFlyRadio.Org](http://www.CanFlyRadio.Org)



# CHAT "ZOOM"



## \*\*\* 故事就像良药 \*\*\*

在社区中找到我的故事

这是个让年轻人在疫情下放松身心的机会。

---

### **DR. JEFFREY ACIDO**

講員具有教育博士，多年从事教会与社区青年导师和顾问的经验。喜爱运动和环游世界。愿意提供年轻人一个了解他们文化背景的空间。希望能尽领导者

**日期: 4/25/2020; 時間: 8:00pm ~9:30**

**只要在网路上注册参加,就可以得到\$10 礼卷,数量有限**

注册网站: <https://www.riseandshine-lsa.org/>

登入 Chat Zoom @ <https://zoom.us/j/94461123584>

Meeting ID: 944 6112 3584



# CHAT "ZOO"



## \*\*\* *STORIES AS MEDICINE*

### *FINDING MY STORY IN COMMUNITY*

*An opportunity for young people to relax under the epidem*

\*\*\*\*\*

## ***Dr. Jeffrey Acido***

*Ph.D. in Education; Youth Instructor and counsellor at churches and con  
with cooking, culinary arts and travelling the world. Interested in building  
people to get to know their history and ancestry. Vision for developing*

**Date: 4/25/2020; Time: 8:00pm ~9:30 pm**

**Register online receive a \$10 Amazon gift card; only 20 gift cards  
please register early @**

**<https://www.riseandshine-lsa.org/>**

Join Zoom meeting @ <https://zoom.us/j/94461123584>  
Meeting ID: 944 6112 3584

---

## 疫情之下，光盐社为有需要的民众提供远程服务

在休士顿实施居家令期间，光盐社为有需要的民众提供远程服务。可以通过微信和电话联系。如果您和您的家人有任何健康保险的需求请联络我们。光盐社在此提醒广大民众，医疗健康保险的主要目的是为投保人应付无法预测的医疗服务需求，并且避免财务风险。

由于 COVID-19 的社区传播，近期有很多没有健康保险的民众向光盐社询问如何申请健康保险。对于目前没有保险的人，有如下几种方法可以申请健康保险：

根据 **HHSC(德州人事健康委员会)** 的信息：**COVID-19 传播期间到期的 SNAP 和 Medicaid/CHIP 的福利计划将自动更新。你们将在需要再次更新时，通过邮件通知您。**

1. 18 岁以下的未成年人。如果家庭收入低于一定的标准，并且子女是公民或绿卡，可以申请州政府提供儿童的 Medicaid/CHIP。只要收入符合条件，可以随时申请。

2. 孕妇。如果家庭收入低于一定的标准，可以申请州政府提供的孕妇的 Medicaid/CHIP。只要收入符合条件，可以随时申请。

3. 住在 **Harris county** 的居民。如果家庭收入低于一定的标准，可以申请金卡。只要收入符合条件，可以随时申请。**注：金卡并不是医疗保险，只是一种医疗补助。**新的申请人可以将申请资料邮寄或者送到指定地点。

- 为了应对疫情，减缓 COVID-19 病毒的传播。休斯顿哈里斯县健康系统 (**Harris Health System**) 将正在接受 **Financial Assistance Program** 即金卡计划的民众，并且近期到期的金卡计划有效期延长了 **90 天**。大家可以在有效期前两周更新金卡计划。

2020 年 3 月到期的将延期至 2020 年 6 月 30 日。

2020 年 4 月到期的将延期至 2020 年 7 月 31 日。

2020 年 5 月到期的将延期至 2020 年 8 月 31 日。

4. 发生以下几种个人情况变化——家庭成员的变化/搬家/失去健康保险/身份转变等——

可能会符合特殊注册期。如果符合 **Marketplace** 的特殊注册期，可以通过 **Marketplace** 申请个人健康保险。需要在发生重大情况变化的之前或者之后 **60** 天申请。

光盐社在此提醒广大民众，医疗健康保险的主要目的是为投保人应付无法预测的医疗服务需求，并且避免财务风险。而且对于 **Marketplace** 来说，**如果错过了市场开放期（11月1日至12月15日），除非您有重大情况的改变，否则无法通过 Marketplace 申请健康保险。**

健康保险具体情况请咨询光盐社，服务免费。

## **详解在德州如何领取失业保险金** 4/13/2020

### **什么是失业保险金**

失业保险金是雇主支付的保险计划的一部分，该计划为符合条件的个人，在他们无过错失业的情况下提供临时的，部分的收入替代。

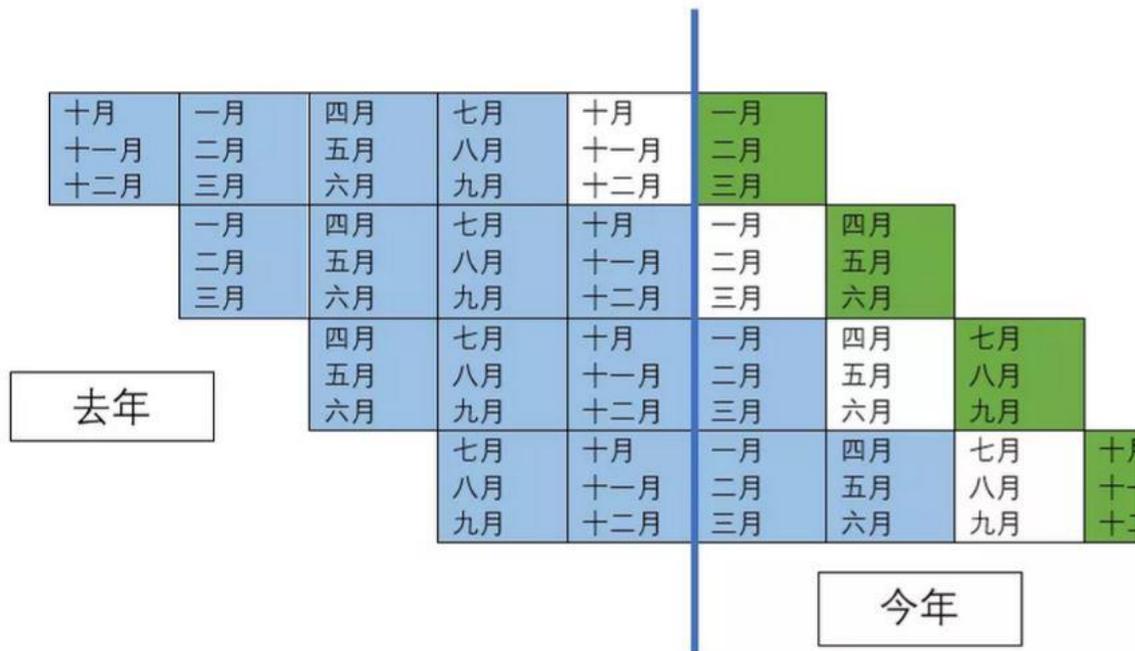
### **哪些人有资格领取失业保险金**

Texas Workforce Commission 根据以下内容评估您是否可以领取失业保险金：

#### **1. 过去的薪水**

过去的薪水是评估是否可以领取失业保险金的因素之一，也是计算失业保险金的基础。您的雇主会向 Texas Workforce Commission 报告在**基准期**向您支付了多少薪水，Texas Workforce Commission 以这阶段的薪水来计算您的失业保险金。

基准期是指：您申报失业保险金的生效日期的那个季度之前的最后五个完整日历季度的前四个季度。通俗一些说，以下图为例，**绿色**代表您失业保险金的生效日期所在的季度，**蓝色**代表计算您失业保险金的基准期。例如您的失业保险金申请是今年四月生效的，Texas Workforce Commission 则会根据您去年一月到十二月的收入来计算您应领取到的失业保险金的金额。



如果在基准期内没有足够的薪水，Texas Workforce Commission 将无法向您支付失业保障金。

- 您在基准期期间至少要领取超过一个季度的薪水。
- 您的基准期的薪水总额至少是您每周领取福利金额的 37 倍。

## 2. 属于无过错失业

失业是由于缺乏工作，而**不是**因为您的表现，行为不当，或者工作过错等原因被解雇。

## 3. 后续要求

身体健康，有能力工作

持续的在找工作

可以随时去做全职的工作

可以合法的在美国

按照 Texas Workforce Commission 的要求，向他们报告找工作的状态

按照 Texas Workforce Commission 的要求，参加再就业的一些活动，等等

失业保障金批准之后，必须要符合上述要求才可以持续的领取到失业保障金。

### **领取失业保障金的金额和期限**

您领取的失业保障金的金额是根据您在基准期领取的薪水来计算的。在德州失业保障金的范围是在每周\$ 69 到\$ 521 之间（德州的最低和最高每周福利金额），具体取决于您过去的薪水。

如果您的失业保障金申请被批准了，则从您申请的那一周的周日开始生效，有效期为 52 周。

### **何时申请**

失业后，可以立即申请。

注意，要等到最后一个工作日结束之后才可以申请。

### **需要准备哪些资料**

- 社安卡
- 最后一任雇主的公司名称，地址，联系电话
- 最后一份工作的起止日期
- 如果不是公民，需要 A number

### **如何申请**

可以登录 [Texas Workforce Commission](#) 网站申请

以上信息来源于 [Texas Workforce Commission](#)

### **光盐社可以协助民众申请失业保障金**

光盐社是个非营利性的服务组织，自 2014 年开始为政府指定的授权的协助民众购买健康保险交易市场个人保险的机构，同时也是德州人事与健康委员会（[Texas Human and Health Services](#)）指定的社区合作机构，有多名州政府认证的 [Medicaid/CHIP](#) 导航

员。

为了更好的服务有需要的朋友，更方便您联络我们，光盐社增加以下方便您的联络方式：

1.接受微信服务报名。请扫码填表。



2. 光盐社手机号 832-206-3429 可以接收语音和短信。

3. 发电子邮件到 [LSAHOUSTON@GMAIL.COM](mailto:LSAHOUSTON@GMAIL.COM)

4. 办公室电话 713-988-4724，可留言。

我们会在一个工作日之内回复您。

欢迎您联络我们。

---

Shape  
your future  
START HERE >

United States®  
**Census**  
**2020**

## 积极填写2020人口普查表格 为你的社区争取到未来10年 每人2万美国的政府拨款

请立即填写。注意查收你收到的人口普查局的信。使用信中的12位代码，或者你的地址，网上完成普查问卷(点击页面右上角地球标志，可以转成中文页面)

网上问卷网址: [my2020census.gov](https://my2020census.gov) 

如有问题, 或需电话填表, 请致电人口普查局:



广东话热线: 884-398-2020

普通话热线: 844-391-2020

English: 844-330-2020



休士頓衛生署  
8000 North Stadium Drive  
Houston, TX 77054  
832-393-5169  
**HOUSTONHEALTH.ORG**

## 休斯頓衛生部採取額外措施減緩 COVID-19 的傳播和減少受感染人數

更新日期：2020 年 3 月 16 日

休斯頓衛生部正在採取額外措施，透過提出旨在減緩新型冠狀病毒 ( COVID-19 ) 傳播和減少受感染人數的要求和建議，保護我們社區成員的健康。

從 2020 年 3 月 17 日上午 8 時開始生效：

- 酒吧和夜總會必須關閉 15 天。
- 餐飲服務設施必須停止店內用餐服務 15 天。

餐館外賣，外送和開車取餐服務、第三方遞送服務和食品雜貨店不受此項要求的影響。

休斯敦衛生部擴大了面向公眾的 COVID-19 社交疏離指南。衛生部目前建議所有休斯敦人避開十人以上且會與他人密切接觸的團體。

向所有休斯敦人發出的指南

- 避開 10 人或以上的聚會。
- 避免在酒吧，餐館和美食廣場用餐或飲酒 — 使用開車取餐、領取餐飲或外賣的方法。
- 避免隨意旅行、購物和社交訪問。
- 除非是提供重症監護的情形，否則不得前往養老院、退休人或長期護理設施探訪。
- 養成健康的衛生習慣。
  - 避免用未洗過的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
  - 咳嗽和打噴嚏時用紙巾蓋住口鼻，然後將紙巾扔掉。如果沒有紙巾，對着衣袖手肘部位咳嗽或打噴嚏。咳嗽和打噴嚏時不要用手蓋住。
  - 避免接觸病患，尤其是如果您是有感染冠狀病毒較高風險的人。
  - 充分休息、喝大量飲料、吃健康食物、控制壓力，以便保持強大的免疫力。

- 盡量在家中工作或上學。
- 即使您沒有生病，盡量避免前往醫院、長期護理設施或養老院探望。如果您必須前往其中一個設施，限制您在該設施內的時間，與患者保持六英尺的距離。
- 如果您在國土安全部定義的重要基礎設施行業工作，例如醫療保健服務、藥物和食品供應部門，您負有保持正常工作日程的特殊責任。您和您的僱主應當遵守疾病控制與預防中心（CDC）的指南，保護您在工作場所的健康。
- 隨時瞭解最新資訊。資訊在很快發生變化。請經常查看網站 [HoustonEmergency.org/covid19](https://HoustonEmergency.org/covid19)，瞭解最新資訊。

### **具有較高風險的人包括：**

- 60 歲及以上的人。
- 患有潛在疾病的人，包括心臟病、肺病或糖尿病。
- 免疫系統功能弱的人。
- 孕婦。

患有基礎疾病孩子的照料者應諮詢醫療保健提供者，瞭解他們的孩子是否應當留在家中。任何對自己的病情是否會使自己面臨感染新型冠狀病毒風險有疑問的人都應向自己的醫療保健提供者諮詢。

---

### **工作場所和企業指南**

僱主應採取措施，使其僱員能夠以盡量減少與大量人員密切接觸的方式工作。

僱主應當

- 為盡可能多的僱員盡量擴大遠程辦公的選擇。
- 敦促患病的僱員呆在家中，並最大限度地增加病假福利的靈活性。
- 考慮錯開上下班時間，以減少大量人員同時聚集的機會。

---

### **病患指南**

- 生病時呆在家中。
- 生病時不要前往公共場所。
- 除非必要，一般應避開醫療設施。
- 如果您有任何不適，請在前往醫院之前先打電話給您的醫生診所。

- 除非是醫療急診，否則不要去急診室。急診室需要為具有最緊急需求的人服務。
- 如果您出現咳嗽、發燒或其他呼吸道問題的症狀，請與醫療保健專業人員聯繫。您在去就診之前必須先打電話。



**如果您患有 COVID-19 或怀疑您感染了引起 COVID-19 的病毒，请留在家里，避免接触您的家人和社区中的其他人。**

### 除进行医疗保健之外，请留在家里

除了去看医生外，您应该限制出门活动。不要去工作场所、学校或公共场所。不要乘公共交通工具、拼车、或乘出租车。

### 将您自己与家中其他人和动物隔离

人员：您在家时应尽可能与家中其他人隔离。此外，如果可能的话您应使用单独的洗手间。

动物：生病时，不要处理宠物或其他动物。有关更多详细信息，请参见《COVID-19 和动物》。

### 在去就诊之前先打电话

在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或疑似感染。这将有助于诊所的人员采取措施，以免其他人受到感染。

### 戴口罩

当您与其他人（如共处一室或在同一辆车里）或宠物一起时，及进入诊所或医院前，应戴上口罩。如果您因为某些原因，比如无法呼吸，而不能戴口罩时，那些跟您住一起的人应避免跟您共处一室。一旦他们进入您的房间必须戴口罩。

### 遮挡咳嗽和喷嚏

在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。将用过的纸巾扔到有塑料袋的垃圾桶中；然后立即用肥皂和水洗手至少 20 秒，或立即用含至少 60% 至 95% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。

## 避免共用个人物品

您不应与家里的其他人或宠物共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、或床上用品。一旦使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗。

## 经常洗手

经常用肥皂和水洗手，每次至少 **20** 秒钟。如果没有肥皂和水，立即用含至少 **60%**酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。避免用未清洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

## 每天清洁所有“高频接触”的物体表面

高频接触的物体表面包括柜台、桌面、门把手、洗手间用具、厕所、手机、键盘、平板电脑和床旁桌子。另外，清洁可能带血、粪便、或体液的任何表面。根据标签说明使用家用清洁喷雾剂或湿巾。标签中包含了安全有效使用清洁产品的说明，包括您在使用产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套，以及确保在使用产品期间通风良好。

## 监测您的症状

如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请立即就医。在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 **COVID-19** 或怀疑被感染。在进入诊所或医院前戴上口罩。这将有助于诊所的人员采取措施，以免诊所或候诊室的其他人受到感染或暴露。

要求您的医务人员致电当地或州卫生部门。已经被监测或提供自我监测的人应适当遵循当地卫生部门或职业卫生专业人员的指示。

如果您出现紧急医疗情况，需要致电 **911**，请通知调度人员您已感染或疑似感染 **COVID-19**。如果可能，在紧急医疗服务到达之前戴上口罩。

## 终止隔离

确诊为 **COVID-19** 的患者应继续在家隔离，直到被认为二次传染给他人的风险降低。在个案的基础上咨询医生、州和地方卫生部门作出终止家庭隔离措施的决定。



CS 314937-G 02/18/2020

详细信息请参见：<https://www.cdc>



# 使用布面口罩幫助減緩新 冠狀病毒 (COVID-19) 的傳播

使用布面口罩的正確方法

## 布面口罩應該

- 緊緊並舒適地貼在臉上
- 用帶子或掛在耳部的套子固定
- 包括多層紡織物
- 呼吸不受阻擋
- 可以洗滌並用烘乾機烘乾，而且不會損壞或變形

## CDC 關於自制布面口罩的指南

在難以保持社交距離的公共場所（如菜店和藥店），特別是在有嚴重社區傳播的區域，CDC 建議人們戴布面口罩。

CDC 還建議使用簡單的布面口罩來減緩病毒的傳播，並幫助那些可能感染病毒但自己並不知情的人防止將病毒傳播給他人。由家庭用品製成或在家中以低成本普通材料製成的布面口罩可作為一項額外的自願公共衛生預防措施。

2 歲以下兒童、呼吸困難、昏迷、喪失行動能力或在沒有協助的情況下無法取下布面口罩的人士，均不應使用布面口罩。建議使用的布面口罩非醫用，也不是 N-95 呼吸型號的口罩。這些是關鍵的需求物質，必須繼續遵照目前的 CDC 指導建議，將這些關鍵物資留給醫療工作者和其他醫療急救人員。

## 是否應定期清洗或清潔布面口罩？

### 多久清洗一次？

是。應該根據使用頻率定期清洗。

## 人們應該如何安全地消毒/清洗布面口罩？

洗衣機應該足以正確地清洗布面口罩。

## 人們應該如何摘下布面口罩？

人們應該非常謹慎，在不觸摸眼睛、鼻子和嘴的前提下摘下布面口罩，摘下後立即洗手

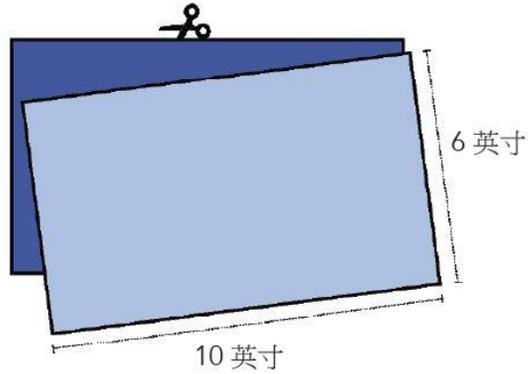
## 縫製布面口罩

### 材料

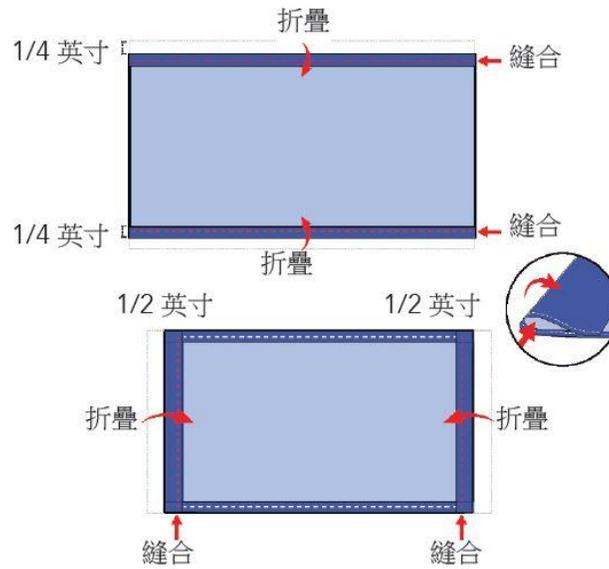
- 兩塊 10"x6" 長方形純棉布料
- 兩根 6" 彈性帶  
(或橡皮筋、細繩、布條或髮帶)
- 針和線 (或髮夾)
- 剪刀
- 縫紉機

### 製作方法

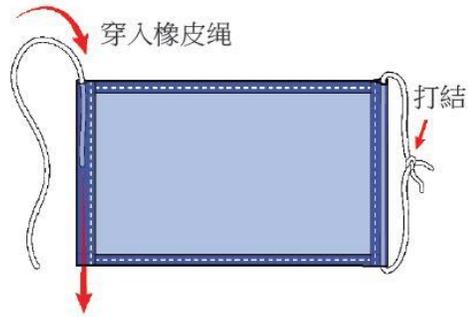
1. 剪出兩塊 10"x6" 長方形純棉布料。請使用編織細密的布料，例如棉被布料或純棉牀單。沒有現成的純棉布料可以使用體恤衫。將兩塊矩形布料疊放；您需要將兩塊口罩布料縫在一起，成為一塊織物。



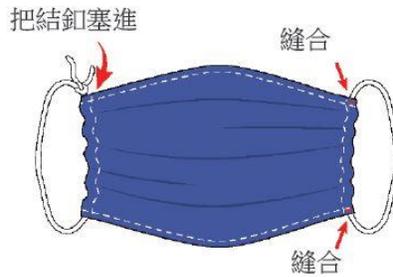
2. 沿着較長的一邊向內折 1/4 英寸疊並縫合。然後沿着較短一邊折兩次 1/2 英寸並縫合。



3. 將 6 英寸长 1/8 英寸宽的橡皮筋穿過口罩每邊較寬的下擺。用這兩個橡皮筋將口罩掛在耳朵上固定。用一根大一點的針或髮夾將橡皮筋穿過去。將末端系緊。沒有橡皮筋？用发繩或有彈性的发帶。如果您只有細繩，可以把細繩留長一點，然後把布面口罩系在頭部後面。



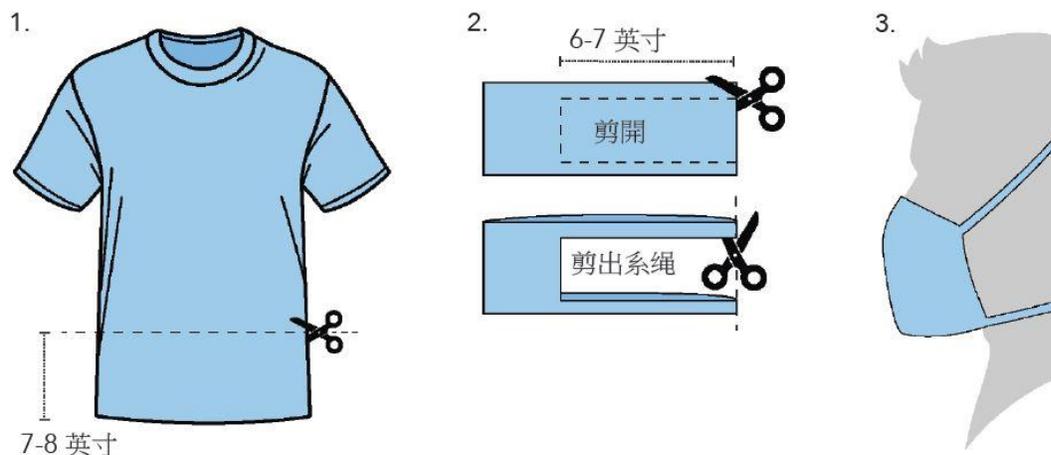
4. 輕輕地拉伸橡皮筋把結塞進騎縫內。用手拿着布面口罩的橡皮筋進行調整使口罩剛好罩住您的臉。然後將橡皮筋縫在口罩上固定位置，防止錯位。



## 快速體恤衫改制口罩（無須縫紉）

### 材料

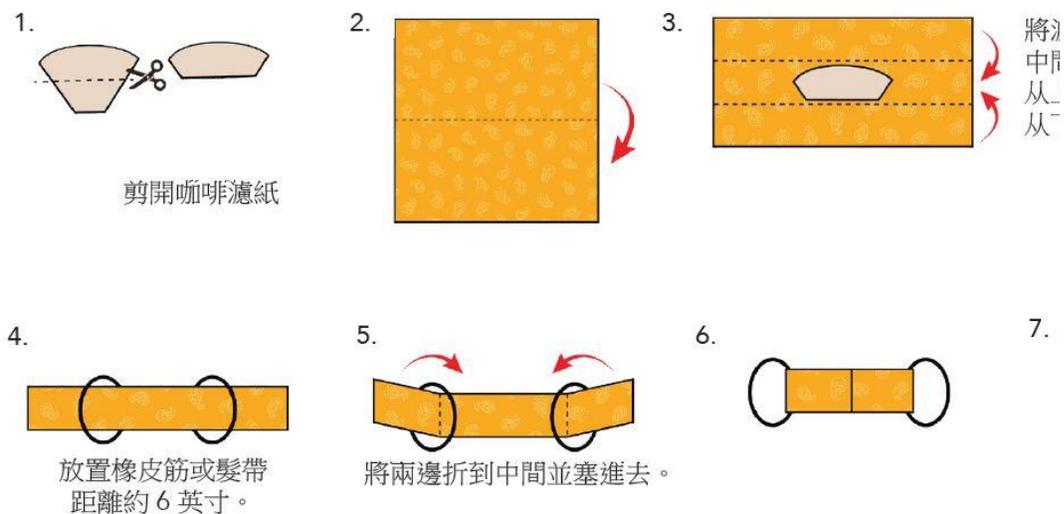
- 體恤衫
- 剪刀



## 面罩改制口罩（無須縫紉）

### 材料

- 面罩（或者大小約 20"x20" 的方形純棉布料）
- 橡皮筋（或髮帶）
- 咖啡濾紙
- 剪刀（如果您自行裁剪）



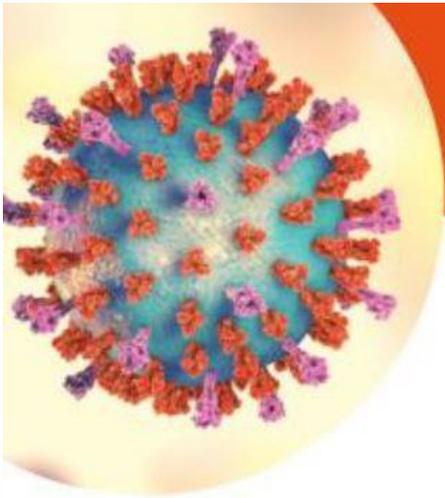


**HOUSTONEMERGENCY.ORG/COVID**

Houston Health Department

Chinese Traditional 04/06

---



## 2019 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 和商業煙草使用 (Tobacco Use)

### 什麼是 2019 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19)？

2019 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 是一種肺部病毒所引起的。<sup>1</sup> 這種病毒通過感染者的咳嗽或打噴嚏其飛沫會落在附近其他人的嘴或鼻子上。<sup>2</sup>

### 2019 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 和商業煙草使用



商業煙草使用會導致肺部受傷等健康疾病。已有證據顯示，長期吸煙者更容易感染冠狀病毒疾病。<sup>3</sup>

電子煙/霧化吸煙 (vaping) 會導致肺部疾病需

更多的家庭成員  
都待在家裡可以  
避免病毒的傳播。



與吸煙者一起生活的家庭成員，他們吸入二手煙的風險比較  
二手煙可能會導致嚴重疾病，例如肺癌，哮喘和心臟病。

Asian Pacific Partners for Empowerment, Advocacy, and Leadership  
了解更多 [www.appealfor.org](http://www.appealfor.org)

2019 新型冠狀病毒疾病和烟草使用  
(COVID-19 and Tobacco Use)

## 戒菸資源

如果您或您認識的某個人想要戒菸，下面的服務是免費的。

可致电Asian Smokers' Quitline (ASQ)  
尋求亞洲語言幫助

中文: 請立即撥打  
1-800-838-8917  
獲得免費戒煙協助

韓文: 지금  
1-800-556-5564로  
전화하시고 무료 금연 서비  
스를 받으십시오.

越南文: Xin gọi  
1-800-778-8440  
ngay và nhận được các dịch vụ  
cai thuốc lá miễn phí



**National Texting Program (English only).**

*This Is Quitting* by Truth Initiative

Text **DITCHJUUL** to **88709**

For more info, visit:

**[truthinitiative.org/thisisquitting](http://truthinitiative.org/thisisquitting)**.

**CDC Tips Campaign**

Visit **[cdc.gov/tips](http://cdc.gov/tips)** for

**資料來源**

1. World Health Organization. (2020, April 8). Q&A on coronaviruses (COVID-19). Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
2. National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. (2020, March 11). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Frequently Asked Questions. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
3. World Health Organization. (2020, March 24). Q&A on smoking and COVID-19. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>
4. Gotts Jeffrey E, Jordt Sven-Eric, McConnell Rob, Tarran Robert. What are the respiratory effects cigarettes? *BMJ* 2019; 366 :l5275
5. CDC Office on Smoking and Health. (2020, February 27). Health Effects of Secondhand Smoke. [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/secondhand\\_smoke/health\\_effects/i](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/i)

*This publication was supported by the Grant or Cooperative Agreement Number, NU58DP006490, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.*

---

下面是收集的一些关于新冠肺炎的相关有用的信息和链接，方便大家查询：

1. 美国疾病控制中心 CDC 已开通电邮通知系统，建议朋友们注册一下，以关注病毒发展及防御最新信息，注册程序很简单，只需打开这个链接，在最下面填入你的电子邮箱地址即可。

**<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/preparing-communities.html?from=timeline&isappinstalled=0>**

2. 下面两个链接可以实时查询周围新冠肺炎的情况

**<http://itunes.apple.com/app/id1500575377>**

或者

**<https://coronavirus.1point3acres.com/?from=groupmessage&isappinstalled=0>**

3. 休斯敦市卫生局周一 ( 3月9日 ) 宣布，开通了一个新冠病毒 ( COVID-19 ) 呼叫中心，以提供信息并回答有关新冠病毒的问题。

新冠呼叫中心，休斯敦民众可以致电：832-393-4220。

休斯敦医疗保健提供者可以继续致电：832-393-5080。

网站：[houstonemergency.org](https://houstonemergency.org)。

4. 如果您或您的家人、朋友有发烧、咳嗽、胸闷呼吸困难以上三个症状中的任何一个，均可电话告知德州卫生健康福利部，就说您的身体目前有这个状况，怎么办？电话在链接里可以找到 <https://dshs.texas.gov/coronavirus/>

5. 福遍郡卫生局的联系方式：

Mr. Bekana Tadesse

281-344-6119

Fort Bend County Health Dept.

4520 Reading Rd., Suite A-800 Rosenberg, TX 77471

---

## 高棠 (高師母) - "新冠病毒帶給我的好處"

保羅在羅馬書所說：【萬事都互相效力，叫愛神的人得益處】(原文是"所有被揀選的人)。當今疫情氾濫，對我來說，卻使我大大明白了保羅所說寶貴的涵義。

在這次過程中，我清楚經歷了祂在無論何環境不但保守了我身心靈的安穩，更快速地改變我的頑固、骄傲、自義及沒信心。

我是個勤工好學之人，並確實獲得了高學歷及好名聲。但這是第二次我發現當災禍臨頭，我的一切奮戰，大部分還是為了自己。我羨慕聖經中的先聖先烈，也渴望能有像社會上單純犧牲奉獻為他人的愛心。怎麼愈活愈膽怯退後了呢？

這次若不是那不是怎麼有文化的護工 我的日子可能不會像現在好過。她講話是不客氣的，也不明白我的好意，常語帶威脅、教訓、審判定罪。但這一切可能因她確實是個愛主、敬畏主的使女。最後所表現出來的，是仍

然服侍照顧我。

我意識到自己潛意識中的驕傲、自私、自義等罪性多在這次疫災中暴露，因而決心靠主恩快改。這是我得的大好處啊!





## 如何注册参加 All of Us 研究计划?



### 1. 建立帐户

若您决定加入「All of Us 研究计划」，您首先需要建立一个帐户。您可以透过 [JoinAllofUs.org](http://JoinAllofUs.org) 网站或前往我们的合作伙伴中心来建立账户。您需要提供您的姓名、电邮地址或行动电话号码才能注册。

### 2. 给予您的同意授权

当您完成帐户建立，您将被要求给予同意授权。同意授权内容包括观看一连串有关计划的视频。视频中会提及到您需要提供的资料。当你明白所有内容后,并且愿意给予同意授权，您将以电子方式在同意的书上签名。您可以从电脑、平板电脑或手机上完成。或到合作伙伴中心完成这些操作。

### 3. 同意分享您的电子 医疗记录 (EHR)

作为同意授权流程的一部分，我们将会要求您同意分享您的电子医疗记录 (EHR)。您可决定是否分享您的 EHR。若您决定不分享您的 EHR，您仍然可以透过回答健康问卷调查来参与。但您不会被要求参加此计划的其他部份。

### 4. 回答健康问卷调查

您将被要求回答几份健康问卷调查。这些健康问卷调查可在您的帐户里完成。您可以在任何时候使用电脑、平板电脑或手机填写问卷。您的姓名绝不会出现在问卷上。您的答案将有助于 All of Us 研究计划建立资料库。只有经批准的研究人员可以采用该资料库的资料进行研究。

### 5. 进行您的相关身体测量

您可能会被邀请至我们的一个合作伙伴中心进行身体测量 (身高、体重、血压等) 并提供血液及尿液样本。您可选择地理位置对您最便利的合作伙伴中心。

欲了解有关详细信息，您可以

访问: [JoinAllofUs.org/LSA](http://JoinAllofUs.org/LSA)

致电: (713) 988-4724

电子邮件: [Isahouston@gmail.com](mailto:Isahouston@gmail.com)

T

*All of Us* 及 *All of Us* 的标志标志均属于美国卫生及公众服务部的服务商标。

在 [AmazonSmile](#) 網上購物他們捐出 0.5% 給光鹽社  
Shop online at [AmazonSmile](#), they donate 0.5% to LSA

[Donate Now](#)

 Like on Facebook

 Watch on YouTube

 Visit our Website

*Copyright © 2020 Light and Salt Association, All rights reserved.*  
You are receiving this email because you opted in via our website.

**Contact Us:**

Light and Salt Association · 9800 Town Park Drive, #255 · Houston, Texas 77036 · USA  
(713) 988-4724

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

